el Popular

Viernes 27 de junio del 2025

Carlos Salinas Guerrero

S/ 1.00

www.elpopular.pe

SANGRIENTO CRIMEN SUCEDIÓ EN INTERIOR DE CARWASH EN COMAS



- Seis sicarios que serían de La Nueva Generación llegaron en motos y comenzaron a apretar gatillos de sus armas sin parar contra víctima.
- Fallecido tenía antecedentes. Sospechan de guerra de bandas por cobro de cupos.



ENYER JOSE SUAREZ MILLAN (VÍCTIMA)

PÁGINA 2

DISPARAN 30 BALAZOS Y MATAN A VENEZOLANO

EN LISTA NEGRA

- Machu Picchu pierde categoría por exceso de visitantes y altos costos.

PÁG. 5

NO SE ARREPIENTE

- Farid dice que golpeó a pareja de Mariella por ser atrevido con su hija.



PÁG. 7

SICARIOS IRRUMPIERON EN LOCAL Y ACRIBILLARON A VENEZOLANO

ENYER JOSÉ SUÁREZ MILLÁN (25) (VÍCTIMA)

LAS CÁMARAS DE SEGURIDFAD DE LOCAL CAPTARON IMÁGENES DE LOS CRIMINALES DURANTE EL CRIMEN EN COMAS.

Balacera sangrienta en carwash

✚ Se hallaron 30 casquillos de bala en el local y Policía capturó a dos sospechosos del asesinato. ✚ Señalan a criminales de La Nueva Generación y móvil sería el cobro de cupos.

Una salvaje balacera en el carwash Transformer en la cuadra 61 de la av. Universitaria en Comas, cobró la vida de un hombre.

El ataque se registró la noche del miércoles cuando irrumpieron en el local seis sicarios a bordo de tres motocicletas. Según se ve en las cámaras de seguridad del local, los criminales descendieron de los vehículos y se dirigieron directamente donde estaba la víctima a bordo de un automóvil plomo, que había llevado para que lo laven, para abrir fuego.

En ese instante, apareció un hombre que está a cargo de la seguridad y repelió el ataque, desatándose un fuego cruzado, por lo que los hampones huyeron raudamente del lugar.

La víctima Enyer José Suárez Millán (25) de nacionalidad venezolana, según la Policía Nacional, tenía antecedentes policiales.

En el carwash se hallaron 30 casquillos de balas, que reflejan lo salvaje que fue el ataque.

DETIENEN SOSPECHOSOS

Inmediatamente, la Policía inició un operativo que dio con la captura de dos sospechosos del ataque en el óvalo Izaguirre en Los Olivos.

Los detenidos fueron identificados como Josué Jordan, 'Cachetón', y Marcelo Pablo, 'Pablito'. Según los agentes, hay indicios de su participación en el crimen por las características de las motos.

A uno de los sujetos se le halló un arma que pertenece a un agente en retiro, quien denunció el robo de su arma el pasado 17 de mayo. Además, se les incautó varios celulares y dinero.

El coronel PNP Ramiro Trauco Muñoz, jefe de la División Policial Norte II, no descarta que el asesinato haya sido por un ajuste de cuentas.

"Los antecedentes (de Suárez Millán) es por tráfico ilícito de drogas y por el delito contra el patrimonio que presenta el occiso de 25 años, reforzando esto que sería un ajuste de cuentas", acotó.

GRECIA INFANTE

EL LOCAL DONDE FUE ASESINADO EL EXTRANJERO A SANGRE FRÍA.

ROBABAN EN EVENTOS EN MIRAFLORES

Abuelos ladrones



TRATABAN DE PASAR INADVERTIDOS POR SU AVANZADA EDAD.

Una banda de ladrones compuesta por adultos de la tercera edad, fue detenida en Miraflores luego de presuntamente robar las pertenencias de una mujer en una reunión por el lanzamiento de un libro.

Los sujetos aprovecharían sus apariencias de edad avanzada para pasar desapercibidos y cometer robos en eventos concurridos del distrito.

Cámaras de seguridad de la librería captaron los movimientos de Los sexagenarios del hampa.

Ellos fueron identificados como Jorge Rojas Revilla, Segundo Walter Rojas y Jenny Palacios Calle, cuyas edades exceden de los 60 años. Además las autoridades indicaron que los tres son residentes de distintas zonas de la capital como La Victoria, El Callao y Pamplona. (Geraldine Ramírez)

ES EL TERCER ATAQUE EN LO QUE VA DEL AÑO

Balean mercado Vega



MENOS MAL NO HUBO HERIDOS.

Dos sujetos a bordo de una moto atacaron a balazos los exteriores del mercado mayorista Vega, en el jirón Bartolomé Herrera en Comas. Este sería el tercer atentado a la empresa en lo que va del año.

Las cámaras de seguridad captaron el momento de la llegada de los delincuentes y el pánico que desataron entre los transeúntes al abrir fuego.

Debido al ataque, las puertas del local tuvieron que cerrar algunas horas hasta la llegada de la Policía. (Geraldine Ramírez)

el Popular Viernes 27 de junio del 2025 Año 40 | Nº 14.945 Director (i): Carlos Salinas Guerrero Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

CRIMINAL HACÍA COORDINACIONES CON SU PAREJA

Revelan empresas a las que extorsionaba 'El Monstruo'

✚ Utilizaba un call center para el cobro de cupos a transportistas.

Carlos Lara Porras

La Policía Nacional descubrió a través de los mensajes de WhatsApp entre Erick Hernández Moreno, 'El Monstruo', y su pareja Lizeth Cruz, la lista de empresas de transporte a las que extorsionaban.

La información se obtuvo gracias a los chats del celular de 'La Patrona', pareja del criminal. En los mensajes, se ve a qué empresas de Lima y Callao se les cobra cupo para que puedan trabajar.

Las empresas mencionadas son Empresa de Transportes Corazón de Jesús de San Diego, Los Halcones, Santa Cruz, Los Moraditos, Treintitres S.A., Salamanca Parral S.A. (ETSPSA), Los Andes, Urbina Loaiza S.R.L., El Carmen S.A. (La 80), Honduras, Etuchisa y Señor de los Milagros S.A.

También se incluyen a los colectiveros de paraderos como Max Fashion de Comas Lima-Huacho.

En uno de los mensajes, la pareja de 'El Monstruo' lleva la cuenta de las empresas que son extorsionadas. "Los Chinos de Etuchisa que tú dijiste, ¿no que iban a colaborar semanalmente (con) 4.000 (soles) o algo así? No me responden hasta ahorita nada", se lee.



VARIAS EMPRESAS DE TRANSPORTE PAGABAN CUPO A HERNÁNDEZ MORENO.



Lo traicionarán

El ministro del Interior, Carlos Malaver, refirió que 'El Monstruo' será traicionado por las bandas criminales para cobrar la recompensa de un millón de soles.

CALL CENTER DE LA EXTORSIÓN

Las coordinaciones de las extorsiones se realizaban a través de un call center, donde Moreno Hernández figuraba como 'Dr. De Kendal'.

En otro de los mensajes, Lizeth Cruz le jura lealtad a su pareja. "Pase lo que pase jamás diré de ti", le promete.



TENÍA COMO DESTINO PUNO.

83 KILOS DE NARCÓTICOS EN CHASIS DE VEHÍCULO

Hallan droga en combi

AYACUCHO. La Policía halló 83 kilos de droga camuflado en el chasis de una combi que transitaba por el sector de Condorccocha, en la vía que conecta Ayacucho con Apurímac. El vehículo fue intervenido antes de llegar a su destino.

Al inspeccionar la unidad, se descubrió que había una estructura habilitada bajo los asientos, donde se ocultaba 81 paquetes de droga. En el operativo se capturó a cuatro personas que estaban a bordo de la combi. Los detenidos serían parte de la organización criminal conocida como Trinca, dedicada al transporte de droga desde el centro del país hacia el sur, específicamente con destino a Puno, desde donde el cargamento sería enviado fuera del país.

EN CORTO



INCAUTAN MÁS DE MIL AUTOPARTES EN SAN JACINTO

La Policía incautó más de mil autopartes de dudosa procedencia en el mercado informal de San Jacinto en San Luis. El operativo se realizó al interior de seis locales en dicho mercado informal. Todo lo incautado asciende a 200 mil soles. Las autopartes serán internadas en los depósitos que administra la Diprove.



DISPARAN CONTRA LOCAL DE VENTA DE GAS EN VES

Extorsionadores dispararon contra un local de venta de gas en Villa El Salvador. El dueño del establecimiento comercial dijo que hace dos meses recibe mensajes de extorsión, que provienen de un teléfono celular con código de Colombia. Las cámaras de seguridad captaron el rostro del delincuente, que será clave para que la Policía pueda indentificarlo y capturarlo.



TURISTAS ASCENDIERON AL NEVADO SIN UN GUÍA ESPECIALIZADO.

FALLECIÓ DURANTE DESCENSO DEL HUASCARÁN

Muere turista japonesa tras ser rescatada

Una turista japonesa falleció ayer tras ser rescatada junto con otra compatriota, en el nevado Huascarán, en la región Áncash.

Ambas mujeres fueron halladas con vida por un equipo de rescate en alta montaña a más de 6.400 metros sobre el nivel del mar, después de permanecer extraviadas más de dos días bajo condiciones extremas.

Las montañistas Saki Terada (36) y Chiaki Inada (40) enfrentaron temperaturas de hasta -30°C y presentaban síntomas de hipotermia y mal de altura. Aunque los rescatistas lograron estabilizarlas inicialmente, Chiaki Inada no soportó el descenso por la zona escarpada y falleció durante la evacuación.

En tanto, Saki Terada fue evacuada la tarde de ayer por un helicóptero de la Policía Nacional hasta el Hospital Huaraz, quedando internada en la Unidad de Trauma Shock. Se tiene previsto para hoy su traslado a Lima para recibir atención especializada.

La turista presentaba un grave cuadro de deshidratación severa y quemaduras en la mano y el pie por la prolongada exposición a temperaturas extremas en la zona de alta montaña.

DELINCUENTES EXIGEN PAGO DE 50 MIL SOLES

Disparan contra iglesia

No tienen perdón de Dios. Delincuentes dispararon contra el frontis de la Iglesia Evangélica Gracia Divina en la cuarta zona de Collique en Comas.

El local de dos niveles se encuentra en el paradero 16 de la av. Revolución y pertenece a la Asociación Misionera de Iglesias Pentecostales.

Los criminales realizaron ocho disparos a la puerta del local. Afortunadamente no hubo heridos, ya que la iglesia estaba cerrada.

El dueño del local, que evitó indentificarse por temor a represalias, dijo que los delincuentes le exigen el pago de 50 mil soles para no atentar contra su vida.



NO HUBO HERIDOS EN ATAQUE.

TRAS FRACASAR GOLPE AL MINISTERIO PÚBLICO, PATRICIA BENAVIDES SE DESESPERA

Vuelve atacar a Delia Espinoza

✚ CIDH advierte que se está afectando la autonomía del Ministerio Público con resolución de la JNJ.

KEVINN GARCÍA



EX FISCAL DE LA NACIÓN, PATRICIA BENAVIDES, TIENE DINERO PARA PAGAR UN ENORME EQUIPO DE ABOGADOS.

Desesperada porque el Poder Judicial la suspendió 24 meses, la ex fiscal de la Nación, Patricia Benavides, ofreció ayer una rueda de prensa en la que volvió a atacar a su sucesora Delia Espinoza, porque según ella, la última no acata la resolución irregular de la Junta Nacional de Justicia (JNJ).

"La señora Espinoza no cumplió con la resolución de la JNJ que me restituía como fiscal de la Nación. Hay una desobediencia flagrante. Primero me suspenden del cargo y, encima, con un proceso constitucional. Y ahora salen con un nuevo pedido de suspensión. ¿Dónde estamos, señores?", vociferó Benavides.

Pese a lo que dictaminó el Poder Judicial, Benavides se mostró resignada y aseguró que acatará la medida, aunque no esté de acuerdo con ella. Aunque los recientes acontecimientos configuran, según ella, una vulneración constante de sus derechos.

"Estamos acatando, pese a que esa resolución, como lo manifestaron mis abogados, es contraria a las normas legales, incluso a los acuerdos plenarios y casaciones. ¿Cómo puede abocarse un juez sin tener competencia? Basta ya de atropellos, basta de vulneración de los derechos fundamentales. Debemos ejercer el cargo", expresó.

EN CONTRA DE BENAVIDES

De otro lado, la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) se pronunció por asuntos internos del Perú, advirtiendo una afectación a la autonomía del Ministerio Público, tras la resolución de la Junta Nacional de Justicia (JNJ) que pretendía reponer a Patricia Benavides como fiscal de la Nación.

"La CIDH advierte sobre posible afectación a la autonomía del Ministerio Público, tras la resolución de la Junta Nacional de Justicia que dispone la reposición de Patricia Benavides como fiscal de la Nación", se lee en su cuenta oficial de X.

Como es público, la fiscal que desobedeció abiertamente una resolución de la JNJ, logró que un juez supremo avalara su postura y ordenó retorne al Ministerio Público.

Se molesta por su tesis

La ex fiscal de la Nación, Patricia Benavides, reaccionó de mala manera ayer al ser consultada sobre sus tesis de maestría y doctorado, que no fueron ubicadas por la Universidad Alas Peruanas (UAP). "¿Cómo pueden exigir algo que la ley no estableció como obligatorio?, preguntó.



EX MANDATARIO CUMPLE PRISIÓN PREVENTIVA EN BARBADILLO.

PODER JUDICIAL RECHAZA RECURSO DE CASTILLO

Continuará en prisión

El ex presidente Pedro Castillo seguirá recluido en el penal Barbadillo cumpliendo la prisión preventiva que se le impuso por el fallido golpe de Estado del 7 de diciembre del 2022. La apelación que presentó su abogado fue rechazado por el Juzgado Supremo de la Investigación Preparatoria.

La defensa de Castillo sorprendió argumentando que luego de dos años y medio de proceso, los fiscales que intervinieron en su caso no tenían competencia para investigarlo y procesarlo porque no son fiscales supremos.

Por lo que pedían que la prisión preventiva y su respectiva prolongación por 18 meses deben cesar y el ex mandatario debería abandonar el penal Barbadillo donde se encuentra recluido desde su fallido intento de golpe de Estado.

MARCO COTRINA



SU INTENCIÓN ES TOMAR CONTROL DE MEDIOS DE PRENSA.

CONGRESISTAS DE PERÚ LIBRE Y FUERZA POPULAR

Preparan leyes contra la libertad de prensa

Con la finalidad de controlar los medios de prensa, limitar su trabajo periodístico y su autonomía, se supo que se presentaron hasta cinco proyectos de ley impulsados por los congresistas de Perú Libre y Fuerza Popular.

Las propuestas, impulsadas por legisladores de Perú Libre y Fuerza Popular, apuntan a regular el contenido, financiamiento y funcionamiento de los medios de comunicación.

Una de estas leyes aprobada en mayo obliga a los medios públicos y privados a ceder el 10% de su programación para que el Estado difunda mensajes contra la violencia. Además, se plantea imponer contenido nacional de un 30% de la programación radial.

EL AUMENTO DE SUELDO DE DINA BOLUARTE

No debe ser confidencial

DIFUSIÓN




AUTORIDAD NACIONAL PIDE QUE SE HAGA PÚBLICO AUMENTO DE SUELDO DE MANDATARIA.

La Autoridad Nacional de Transparencia y Acceso a la Información Pública (ANTAIP) cuestionó al Ejecutivo de calificar como confidencial los documentos que respaldan el aumento de sueldo para la presidenta Dina Boluarte. Esta propuesta es para que su salario de S/16.000 suba a S/35.568, que es el doble de lo que hoy gana.

Para ANTAIP la información relacionada con las remuneraciones de funcionarios públicos, incluyendo aumentos salariales debe ser público y no puede ser clasificada como reservado.

Así lo dio a conocer en respuesta a la Presidencia del Consejo de Ministros (PCM) y el Ministerio de Economía y Finanzas (MEF) por declarar como confidencial el expediente que proponía aumentar el sueldo de la mandataria.

TRAVEL AND TOUR WORLD DICE QUE CIRCUITO ES COSTOSO Y AGOTADOR

Machu Picchu en polémica 'lista negra' del turismo

✚ Portal asegura que Ciudadela Inca en Cusco está saturada de visitantes.

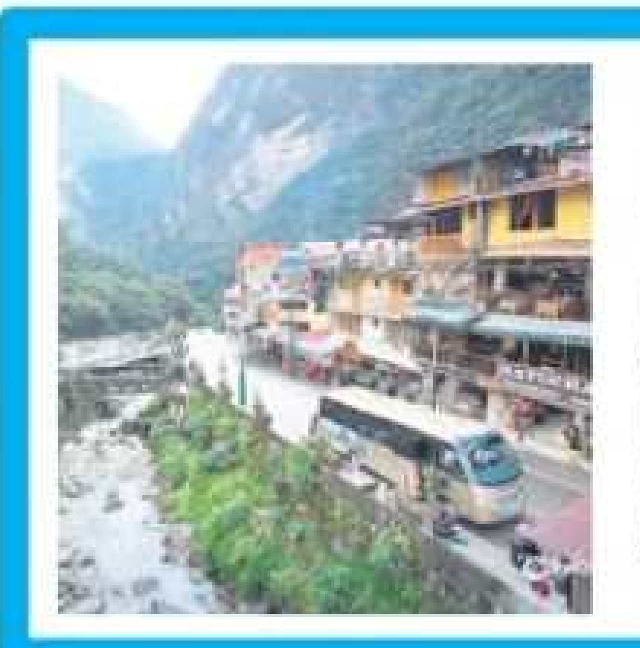


DE UN TIEMPO A ESTA PARTE, LA CIUDADELA INCA YA NO ES EL LUGAR SOÑADO POR LOS TURISTAS.

Polémico ranking sorprende a los peruanos, luego que la página internacional Travel and Tour World (TTW) incluyera a Machu Picchu en su lista negra de los destinos turísticos más famosos del mundo, debido a la saturación de visitantes, los altos costos y el impacto negativo sobre su patrimonio cultural y natural.

Según el informe, la Ciudadela Inca que antes era uno de los lugares soñados, hoy se han vuelto caóticos. Es que el sobreturismo, impulsado por tendencias virales, la búsqueda de la foto perfecta y plataformas de viajes masivos, llevo a que experiencias únicas se convierta en circuitos agotadores, costosos y, que finalmente terminaría por decepcionar.

Pero Machu Picchu no es el único lugar turístico puesto en la lista negra, el Travel and Tour World también menciona lugares emblemáticos en países como Italia, Indonesia, Japón, Islandia y Grecia.



No aumentó el aforo

El Ministerio de Cultura (Mincul) descartó de manera tajante la posibilidad de incrementar el aforo de Machu Picchu, que es de 4.500 y 5.600 visitantes en temporadas altas.

ANTES DE CERRAR PADRÓN ELECTORAL

Reniec pide actualizar DNI



FALLECIDOS SIGUEN EN EL PADRÓN.

Los ciudadanos deberán actualizar y renovar su DNI antes del 14 de octubre, fecha en la que se cerrará el padrón electoral con miras a las elecciones del 2026. Así lo pidió el Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec) a los futuros votantes.

Ello debido a que según el último reporte, más de 7.000 personas fallecidas aún figuran en el padrón, lo que podría generar problemas en el proceso electoral si no se corrige a tiempo.

El Reniec también recordó que todos los ciudadanos deben verificar la fecha de caducidad de su DNI y actualizar sus datos si cambiaron de domicilio o estado civil. Esta actualización es obligatoria para garantizar un proceso transparente.

EN CORTO

ESTADOS DE EMERGENCIA NO FUERON EFECTIVOS

El estudio realizado por Ipsos, indica que el 36% de los ciudadanos peruanos asegura que los estados de emergencia tuvieron malos resultados y no fue suficiente para hacer frente a la ola de violencia. Los ciudadanos que viven en zonas declaradas en emergencia consideran que las medidas del Gobierno no son efectivas. En el caso de Lima Metropolitana, el estado de emergencia se prorrogó nuevamente, pero 6 de cada 10 ciudadanos cree que no ha sido efectivo.

EN EL CASO SOLICITANTES SEAN ESTUDIANTES

EE.UU. revisará las redes para entregar visa



En adelante, los jóvenes que quieran estudiar o hacer un intercambio en Estados Unidos, deberán configurar sus redes sociales como públicas para pedir visa. Ello como nueva medida de seguridad que tomará la Embajada de Estados Unidos en Perú para quienes pidan visas F, M y J. Cada solicitud será evaluada con más rigurosidad. Revisarán toda la información disponible en línea, incluyendo perfiles de redes sociales. Esto para confirmar la identidad del solicitante y asegurarse de que no represente un riesgo para la seguridad del país. La medida está dirigida a quienes soliciten visas F, M y J, es decir, estudiantes universitarios, técnicos o visitantes de intercambio.

POLICÍA Y EJÉRCITO DE ECUADOR EN ALERTA MÁXIMA

Temen represalias graves tras captura de criminal 'Fito'

✚ Banda intentaría rescatar a sanguinario cabecilla de Los Choneros.

QUITO. La Policía y las Fuerzas Armadas de Ecuador están en 'alerta' por posibles represalias violentas a la recaptura de 'Fito', máximo criminal y narcotraficante del país, dijo ayer el ministro del Interior, John Reimberg.

Adolfo Macías, nombre real del narcotraficante, fue detenido el miércoles en un operativo en Manta, puerto pesquero en el oeste ecuatoriano y bastión de Los Choneros, banda dedicada también a delitos como el tráfico de armas y el sicariato.



MACÍAS FUE CAPTURADO EN MANTA Y SERÁ ACUSADO DE TRAFICANTE Y SICARIATO.

Tras su captura, el jefe criminal fue trasladado a la cárcel de máxima seguridad conocida como La Roca, en Guayaquil (suroeste). "Los 58 mil miembros de la Policía Nacional, los 45 mil miembros de las Fuerzas Armadas se encuentran en alerta. Hemos tomado ciertas zonas del país para precautelar que no vaya haber ningún problema", dijo Reimberg a los periodistas.

EN CORTO

10 AÑOS DE CÁRCEL POR CRÍTICAS AL CHAVISMO

CARACAS. La justicia de Venezuela condenó a 10 años de cárcel a una joven que criticó en redes sociales a una militante del chavismo en medio de las protestas contra la reelección del presidente Nicolás Maduro, informó una fuente el jueves. Merlys Oropeza, de 25 años, recibió sentencia el 23 de junio en el estado Monagas (noreste) tras ser juzgada por instigación al odio, en el marco de una ley que críticos aseguran sirve para amedrentar a la oposición.

AFIRMA QUE RESPUESTA DE IRÁN FUE MUY DURA

Jamenei asegura que EE.UU. recibió bofetada


DICE QUE ATAQUE DE EE.UU. A INSTALACIONES NUCLEARES DE IRÁN FUE INSIGNIFICANTE.

TEHERÁN. El líder supremo de Irán, Ali Jamenei, reapareció ayer en un mensaje televisado, tras más de una semana sin declaraciones públicas. En su discurso, minimizó los ataques estadounidenses a las instalaciones nucleares iraníes, afirmando que EE.UU. no logró nada significativo y que Irán respondió con fuerza, asestando una dura bofetada a Washington.

"Atacaron nuestras instalaciones nucleares, lo cual por supuesto, está sujeto a persecución penal independiente en tribunales internacionales, pero no hicieron nada significativo", aseguró, según la transcripción publicada por la agencia Tasnim, vinculada a la Guardia Revolucionaria.

FARID ODE



NO JUSTIFICA AGRESIÓN A PAREJA DE ZANETTI, PERO NO SE ARREPIENTE.

"SIEMPRE ESTUVE PARA MI HIJA"

✚ Responde fuerte a Mariella Zanetti por decirle que fue padre ausente. ✚ No se arrepiente de pelea con pareja de ex vedette para defender a Gamille.

Mario Palacios O.

Farid Ode quiere llevar la fiesta en paz, luego de agarrarse a golpes con la pareja de Mariella Zanetti por maltrato psicológico a su hija, Gamille Ode. Eso sí, desmiente a la ex vedette, asegurando que siempre estuvo al tanto de su heredera.

—Farid, ¿cómo están las cosas después del incidente que pasó?

—No quiero hablar más del tema, porque todo lo ocurrido le está afectando a mi hija Gamille, ella me pidió no echar más leña al fuego.

—Gamille publicó un comunicado pidiendo que no critiquen a su mamá.

—Sí, pero no sé si ese comunicado lo hizo realmente ella o a través de su mamá, pero por mi parte no quiero más conflictos por el bien de mi hija.

—¿Cómo está tu hija ahora?

—Ella está bien, está trabajando, es una chica trabajadora, pero no quiero hablar más con los medios.

—Mariella comentó que recién eres papá hace cinco años y que ves a tu hija solo los domingos.

—Yo siempre estuve presente para mi hija. En la vida podemos cometer errores, pero nunca me desentendí de mis hijas. Yo adoro a mi hijas, por ellas haría lo que sea. No quiero entrar en más polémicas, yo estuve retirado de los medios.

—¿Te arrepientes de algo?

—De nada, yo actué como todo padre haría cuando le dicen que están maltratando verbalmente a tu hija. Quizás no fue la forma, pero todo padre haría lo mismo. La denuncia que le hice a esa persona (pareja de Mariella), por maltrato psicológico, seguirá su curso.

Seguirá con Mariella

Farid Ode aseguró que su hija Gamille (22) seguirá viviendo con su mamá y negó que el departamento donde viven ellas sea suyo. "Ese departamento le pertenece a Mariella y mi hija seguirá viviendo con ella todavía", refirió.

MAGALY MEDINA

COMPARA DRAMA DE TILSA CON LO QUE VIVIÓ BLANCA

✚ Dice que el karma le tocó a la ex modelo.



Magaly Medina no tuvo piedad con Tilsa Lozano, que lloró al enterarse que Jackson Mora le fue infiel cuando estaban casados, y dijo que está sufriendo lo que pasó la esposa de Juan Manuel Vargas, cuando ella tuvo una relación clandestina con el ex seleccionado.

"Todo el mundo sabía lo que estaba pasando, pero ella se hacía la fuerte. No hay nada más triste que ver a alguien querer mantener una fachada de fortaleza cuando en realidad está completamente destrozado", dijo la Urraca. Medina afirmó que el karma le llegó a Lozano, pues estaría pasando lo que pasó Blanca Rodríguez, esposa del Loco Vargas.

"Ahora, de alguna manera, le toca vivir lo mismo que vivió Blanca. Es un ciclo que siempre se repite. Como dicen por ahí, la vida es un carrusel. Pero para mí esto es un circo, sécate las lágrimas y para adelante", acotó. (M.P.)

ORQUESTA CANDELA

SIGUEN LEGADO DE SU PAPÁ

✚ Estrenan video de El amor de mi vida.

Los herederos de Víctor Yaipén, Donald y Billy Yaipén, confirmaron el lanzamiento del video oficial del tema *El amor de mi vida* grabado en vivo en el concierto de homenaje a su padre, con la animación de Pamela López.



VÍCTOR Y BILLY YAIPÉN.

También lanzaron como un regalo de Fiestas Patrias para sus seguidores, la versión de uno de sus canciones emblemáticas *Lejos de ti*, en la que además participó la agrupación Son Caliente. "Nuestro padre estaría orgulloso porque seguimos su legado musical. Agradecemos el cariño del público", dijo Billy.



"ARMONÍA 10 NO ME HA DADO NI UN SOL"

✚ Piurana dice que grupo la desconoce como esposa de Paul Flores para no pagarle. ✚ Orquesta tampoco cumple con promesa que le hizo al hijo de 'El Russo'.

"Mi esposo dio tanto por el grupo, no merecenos ese pago". Carolina Jaramillo.

Mario Palacios O.

Carolina Jaramillo rompió su silencio para aclarar no haber recibido ningún dinero que le ofreció Armonía 10. Está indignada también porque la orquesta la desconoce como esposa de Paul Flores, que murió asesinado cuando trabajaba para la agrupación norteña.

Así lo aclaró la también cantante, luego que el abogado de Armonía 10 asegurara haber depositado el seguro ley de 'El Russo', pero dicho abono solo puede liberarlo un juez.

"A mí no me han dado ni un sol, lo han hecho a un depósito a consignación. Un juez decidirá si puedo disponer del dinero para mi Valentino (su hijo junto con Flores) o Valentino lo cobra a los 18 años, que todavía faltan cinco años", refirió la viuda.

Y esto, pese a hacer el documento de sucesión intestada, que le pidió la parte legal de Armonía 10 para hacerle el pago del seguro.

Jaramillo denuncia que la agrupación le pone peros.

"Pensé que nunca me iban a dar la espalda, pero me desconocieron como la esposa (del cantante Paul Flores). Él se esforzó tanto por esa orquesta y (ahora) no lo reconocen como tal", dijo.

No tienen derechos

Carolina Jaramillo aclaró que Armonía 10 prometió entregarle 5.000 soles al mes a su hijo, a cambio de que ella ceda los derechos de 'El Russo'. "Iban a darle ese apoyo a cambio de usar la imagen de Paul, ellos no pueden usar la imagen, la voz ni nada", aclaró.

SE LANZA COMO CANTANTE

Ella se lanzará como cantante, ya ingresó a los estudios de grabación para interpretar los temas que compuso su esposo Paul Flores en vida, ya que su deseo era formar su orquesta junto con su esposa.

"Con 20 años de carrera (en Armon… comprando s… mentos, iba a… carrera como s… mos a cantar j… mí, por mi hijo… por nuestra fa… están nuestros… música se ha … en mi forma … amando. Tra… día para que la… ciones de mi e… sigan sonando … zón que él le p… nota", concluy…

CAROLINA JARAMILLO

ía 10), fue
us instru-
a hacer su
olista e íba-
untos. Por
o, por Paul,
milia, aquí
sueños. La
convertido
de seguir
bajo cada
as composi-
sposo Paul
con el cora-
puso a cada
ó.

Doctor RAJUELA

CON LAS ÚLTIMAS

Vanessa Terkes aseguró estar suelta en plaza, aunque tiene ganas de enamorarse y no apura a Cupido. "Estoy tranquila ahora, disfrutando mi soltería y trabajando mucho", refirió...

Leslie Shaw tiene jale con las chicas, recordó que muchas veces las mujeres la han coqueteado. "Me ha pasado en varias ocasiones, pero yo les dejo en claro que me gustan los hombres, los machos (risas)", dijo la Barbie de la cumbia...



Flavia Laos se alejó de los escándalos, ahora se fue se juerga a España, a una fiesta de solteros en un barco...

Yahaira Plasencia roba suspiros en sus redes sociales, pues luce sexy ante el próximo lanzamiento de su nuevo single...



Melissa Paredes confía en llegar a la final en El gran chef famosos. La actriz está yendo de menos a más, promete dar la sorpresa, aunque Julián Legaspi y Rossana Fernández Maldonado son fuertes competidores...

JOSÉ LUIS RODRÍGUEZ

"NO LE TEMO A NADA HOY"

✚ 'El Puma' volvió a Perú y canta cumbia con los hermanos Yaipén.



JUNTO CON WALTER Y JAVIER YAIPÉN.

El cantante venezolano regresó a nuestro país para cantar *Tendría que llorar por ti* a ritmo de cumbia con los hermanos Yaipén. Dijo, además, sentirse feliz y pleno a sus 82 años.

Al ser consultado si le daba temor cantar en otro género musical, 'El Puma' reflexionó sobre lo que vivió años atrás, cuando superó una fibrosis pulmonar.

"La verdad, en esta profesión el secreto es no tener temor y decir sí a todos los retos. Sea producción, actuación, música, shows. Dios es amor, y el temor no existe cuando estás lleno del Espíritu. ¿Temor a qué? ¿A qué te critiquen? ¿A perder la vida? No es que sea pretencioso en eso, pero soy un repitente como alguien que sabe la edición", comentó.

Agradecidos a 'El Puma'

Los hermanos Yaipén agradecieron al cantautor venezolano por colaborar musicalmente con ellos. El video de Tendría que llorar por ti supera ya las 600 mil vistas en YouTube.

FELIZ CON CUMBIA

'El Puma' felicitó a los chiclayanos por su trayectoria musical y dijo estar encantado por la música tropical que cautiva a todos los peruanos. Y aseguró que *Tendría que llorar por ti*, también gustará en cumbia.

"Esta canción es una de mis preferidas, muy sentida, muy nostálgica. Pero la cumbia tiene eso, que a pesar de ser alegre, tiene cierta nostalgia y no es un ritmo que te atropella, es un ritmo cadencioso, suave. Yo creo que en ningún momento desvirtúa la canción", añadió José Luis Rodríguez. (M.P.)



APADRINÓ A LAS CHICAS DORADAS DEL ROCK QUE LIDERA SU PAREJA.

AIXA SOSA

"ME GUSTARÍA TENER HIJOS CON MAURICIO"

La argentina Aixa Sosa no descartó poder encargar un bebé con su pareja Mauricio Diez Canseco, que hace poco fue padre de mellizos. Sin embargo, por ahora apuesta primero por la música como parte de la banda Las chicas doradas del rock.

"Es un regalo del cielo poder tener bebés y dos hijos más aún. De hecho, a mí me encantaría poder tener bebés. Así que lo recibo con el mismo entusiasmo como yo lo veo, Mauricio está feliz con sus últimos hijos", dijo la gaucha.

Ella tiene seis meses de relación con el popular Brad Pizza, contó estar pasando un momento feliz en lo emocional y no le pone celosa que Daylin Curbelo haya hecho padre nuevamente a Diez Canseco.

"Nos llevamos todos bien, todavía no los conocí (a los bebés), estoy contenta por él y ansiosa también. Nos llevamos todos bien, estamos en buena sintonía, así las cosas funcionan bien. Él es el padre de los niños, más allá que hayan venido al mundo por inseminación, son sus hijos. También quiero conocer a Daylin", comentó.

Las chicas doradas del rock la integran cinco músicos, entre ellos una peruana, que toca la batería. (M.P.)

MILETT FIGUEROA

NO LE MOLESTA CONFESIONES

Doña Martha Valcárcel, mamá de Milett Figueroa, desmintió a Bruno Agostini y aseguró que nunca lo conoció como el español afirmó tras revelar que estuvo en el casa de la modelo peruana, donde lo habría visto en toalla.

Es más, refirió que las revelaciones que dará el español el domingo en El valor de la verdad, no le afectará a su hija ni a su pareja Marcelo Tinelli.

"(¿A Marcelo no le ha afectado este tema?) Absolutamente, es un hombre culto, profesional, inteligente, logrado, ¿qué cosa puede importarle? Él sabe la clase de mujer que tiene a su lado, sabe qué familia es, sabe a dónde pertenece", expresó.



JUNTO CON MARCELO TINELLI.

ALEXANDER BLAS

LLEGÓ AL MILLÓN DE REPRODUCCIONES

Alexander Blas está saltando en un pie porque la canción que grabó con Pamela Franco, titulada *Ni bebiendo me vas a olvidar*, llegó al millón de reprucciones en YouTube. "No tengo nada contra los covers, pero prefiero tener identidad propia con mis canciones", refirió.



JUNTO CON PAMELA FRANCO.

- Cuadro eléctrico haría gran esfuerzo para fichar al Bambino.
- Conversaciones están en marcha.

Carlos Lara Porras

GUAYAQUIL. Reencuentro en Guayaquil. Gianluca Lapadula está en los planes de Emelec de Ecuador y sería compañero de Christian Cueva.

Si bien el Bambino tiene contracto con Spezia hasta mediados del 2026, la prensa ecuatoriana informó que el cuadro eléctrico está dispuesto a hacer un gran esfuerzo para contratar al delantero italoperuano.

La información fue difundida por el periodista José Llerena de KCH FM Radio.

"Me dicen que están buscando la contratación de otro peruano: Lapadula. Me dicen que buscan eso", sostuvo Llerena, dando a entender que las conversaciones estarían en marcha.

El comunicador refirió que la contratación del Bambino podría concretarse pronto. "Posiblemente el día lunes llegue. Es lo que me dicen", remarcó.

De cerrarse la contratación de Lapadula jugaría con Cueva, quien fue compañero en la selección en las Eliminatorias al Mundial Qatar 2022 y en la reciente Copa América. Además el Bambino también coincidiría con Alfonso Barco, por lo que serían tres peruanos en Emelec.

DT MOLESTO

Jorge Célico, entrenador de Emelec, criticó a sus jugadores por el empate 1-1 ante Católica por la liga ecuatoriana, que terminó con nueve hombres.

"Se metieron atrás porque les dio la gana en vez de presionar y salir rápido. Creo que eso es producto de este temor que tenemos a ganar, por todo lo que hemos vivido", acotó.

Emelec se ubica en el puesto 14 de 16 equipos con 18 puntos, y el domingo jugará ante Macará.

LAPADULA EN LOS PLANES DE EMELEC PARA QUE JUEGUE CON CUEVA

Juntos otra vez

En la 'U' aún no cantan victoria

Los pies bien puestos en la tierra. En Universitario toman con mesura que se hayan despuntado en la tabla al sumar 35 puntos, tras gana a Atlético Grau, que los acerca al objetivo de ganar el Torneo Apertura.
"Estos puntos ayudan mucho, pero vamos paso a paso. Nos quedan dos finales, el próximo partido en Cusco (ante Garcilaso) y si ganamos veremos", refirió Álex Valera, autor de los dos goles en el triunfo crema en el estadio Mansiche de Trujillo.
Igualmente, coincide el volante Martín Pérez Guedes. "Faltan dos partidos para dar el gran paso y hay que tomarlo de esa manera. Pensar que está todo hecho, no es la verdad", acotó.
Universitario descansará esta fecha y su próximo partido será el 6 de julio ante Deportivo Garcilaso en Cusco.



Grau niega 'echada' ante los cremas

PIURA. El triunfo 2-0 de Universitario sobre Atlético Grau generó algunos rumores de una supuesta 'echada' del cuadro albo, por los tres penales infantiles que cometieron. En ese sentido, el cuerpo técnico del cuadro norteño negó dichos comentarios.
"¿Si hubo echada? Es una pregunta inapropiada. Si la gente piensa eso, está equivocada, es una pregunta que me hace enojar", manifestó Horacio Melgarejo, asistente de Ángel Comizzo.
"Si empezamos a desconfiar de los profesionales, vamos mal y el fútbol peruano no va a crecer nunca. Si hay gente que quiere ganar los partidos, esos son estos 30 leones más el cuerpo técnico", acotó.
Grau, undécimo con 19 puntos, jugará este domingo con Alianza Atlético. (C.L.P.)



APABULLÓ 5-2 A LA JUVENTUS

City fue una máquina

Equipo de Pep Guardiola acabó primero en grupo G con puntaje ideal.


HAALAND SE HIZO PRESENTE EN EL MARCADOR.

ORLANDO. Manchester City aplastó 5-2 a Juventus en la tercera fecha del Mundial de Clubes para quedarse con el primer puesto del grupo G con puntaje ideal.

Los Citizens jugaron un partido casi perfecto y fueron una aplanadora ante una Juventus apagada, lejos del nivel mostrado en las fechas anteriores.

Jeremy Doku (9') inauguró el marcador para el equipo de Pep Guardiola, pero dos minutos después el cuadro italiano igualó con tanto de Teun Koopmeiners.

City retomó el dominio del cotejo y su presión generó un autogol de Pierre Kalulu (26').

En el complemento, la diferencia se incrementó desde el ingreso de Erling Haaland, quien marcó a los 7' para poner el 3-1. Después, Phil Foden (24') y Savinho (30') sentenciaron el partido. Dusan Vlahovic (39') descontó para Juventus.

Manchester City quedó en el primer lugar del grupo C al sumar 9 puntos, seguido de Juventus con 6 y Al-Ain con 3, que ayer venció 2-1 al Wydad Ac. Estos últimos ya están eliminados.



Continúa el Apertura

La fecha 17 del Torneo Apertura empezará hoy. En Ayacucho (1:00 p.m.), Ayacucho FC recibe a Los Chankas; en Chongueyape (3:15 p.m.), Juan Pablo II choca con Cienciano y en Juliaca (5:30 p.m.), Binacional se mide con Sport Huancayo.




López sigue en Copenhague

COPENHAGUE. FC Copenhague anunció la compra del pase de Marcos López, que pertenecía al Feyenoord de Países Bajos, y estuvo a préstamo durante los últimos meses en el cuadro danés. El defensor peruano firmó contrato con Copenhague hasta julio del 2029.

ROMERO NO SEGUIRÁ EN CRISTAL

Empezó la purga


ROMERO DEJA CRISTAL.

Sporting Cristal anunció la salida del defensor uruguayo Franco Romero, cuyo contrato está por finalizar.

"El club Sporting Cristal informa a la hinchada celeste y a la opinión pública en general que el vínculo contractual con el futbolista Franco Romero culminará este 30 de junio", informó el club rimense.

La salida de Romero, quien llegó a Cristal en julio del año pasado, se debe a su displicinte rendimiento que no convenció al entrenador Paulo Autuori.

Otros jugadores que dejarían el equipo son Leonardo Díaz, Fernando Pacheco y Gianfranco Chávez.

EN CHOQUE DE ALIANZA CON MELGAR

Barcos pilotará ataque victoriano

Cambios en el equipo y de sistema es el que hará Néstor Gorosito para el partido que este sábado jugará Alianza Lima con Melgar en Arequipa.

El Pipo no quedó satisfecho con la línea de tres en la zona defensiva que puso en práctica ante Comerciantes Unidos y volverá a recurrir al tradicional sistema con cuatro defensores en el fondo ante el equipo mistiano.

Y en cuanto al once, las novedades serán el retorno de Miguel Trauco como lateral por izquierda. Piero Cari volverá al mediocampo en reemplazo de Pablo Ceppelini. En el ataque, Hernán Barcos irá en reemplazo de Paolo Guerrero, quien estará en el banco.

En consecuencia, el posible once blanquiazul que juegue ante Melgar sería con Guillermo Viscarra; Marco Huamán, Carlos Zambrano, Renzo Garcés, Miguel Trauco; Fernando Gaibor, Erick Noriega, Piero Cari; Eryc Castillo, Hernán Barcos y Kevin Quevedo.

Alan Cantero fue convocado para el cotejo ante Melgar y podría tener minutos, si lo cree conveniente Gorosito. (C.L.P.)

JUGARÁ EN CLUB ÁRABE HASTA LOS 42 AÑOS

Cristiano fiel a Al-Nassr



CRISTIANO RONALDO RENOVÓ CON AL-NASSR.

RIAD. No se mueve de Arabia. A sus 40 años, Cristiano Ronaldo seguirá en Al-Nassr, con el que removó contrato hasta el 2027.

"El presidente de Al-Nassr, Musalli al Muammar, firmó un contrato histórico con la estrella del fútbol Cristiano Ronaldo, y el contrato se extiende hasta 2027", refirió el club.

Cristiano Ronaldo, de 40 años, llegó al club saudí el 30 de diciembre de 2022, procedente del Manchester United, donde vivió una segunda etapa en el club inglés.

Al Muammar aseguró que este "acuerdo va más allá de escribir un nuevo capítulo en la historia", calificando a Ronaldo de "un modelo a seguir para todos los deportistas y jóvenes del mundo".

"Con él, en el Al-Nassr, avanzaremos hacia un mayor éxito para el club, el deporte saudí y las futuras generaciones", afirmó el presidente del club.



COCINA CON ARROZ ES EL NUEVO COLECCIONABLE DE RECETAS QUE TE TRAE EL POPULAR

Un rico y calientito arroz con leche para este frío invernal



NO TE PIERDAS ESTA RECETA DE ESTE DULCE TAN TRADICIONAL EN TODA LATINOAMÉRICA.

El Popular te trae lo mejor de las recetas hechas en base a arroz, cereal tan amado por los peruanos y que es infaltable en nuestra gastronomía nacional.

Son más de 40 recetas de lo más variadas que tienen como ingrediente principal a este cereal tanto blanco como integral.

En este nuevo coleccionable **Cocina con arroz** encontrarás desde las recetas más simples y sencillas hasta las más elaboradas, pero todas explicadas paso a paso en un lenguaje sencillo y con el adicional de consejos y tips para que te queden perfectas.

POSTRE INFALTABLE

Mañana reclama tu lámina con la receta del clásico arroz con leche, este postre que se puede comer en cualquier época del año, pero es el favorito de la temporada invernal.

El arroz con leche no solo es un dulce sino un alimento que nutre. Por eso, es infaltable en tu mesa.



En las redes sociales

Siempre encuéntranos en las redes sociales Facebook, Twitter e Instagram para estar informado con lo último del acontecer nacional e internacional. No te pierdas ninguna noticia de relevancia en elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

El sistema inmunológico

Cómo ayudan las vacunas

EL DATO
En nuestro organismo existen las bacterias 'buenas' que nos proporcionan nutrientes y nos protegen contra las bacterias e infecciones 'malas'. Por ello, hay que cuidar a las buenas.

Las vacunas ayudan a que tu sistema inmunológico o inmunitario combata las infecciones de manera más rápida y eficaz. Cuando te vacunas, despierta su respuesta inmunitaria, ayudando al cuerpo a combatir y recordar al germen para que pueda atacarlo si alguna vez vuelve a invadir. Y dado que las vacunas están elaboradas con una pequeña cantidad de gérmenes débiles o muertos, no harán que te enfermes.

Las vacunas suelen proporcionar inmunidad de larga duración ante enfermedades graves, sin el riesgo de que te enfermes gravemente.

Pero además de las vacunas, también hay otras formas sencillas de proteger nuestro sistema inmunológico, como por ejemplo: teniendo una alimentación saludable, haciendo ejercicio regularmente, durmiendo nuestras 8 horas, etc.







¿Qué es la inmunidad comunitaria?

Los gérmenes pueden propagarse rápidamente en una comunidad y enfermar a muchas personas. Si se enferman suficientes personas, se puede generar un brote. Pero cuando suficientes personas se vacunan contra una enfermedad particular, los gérmenes no pueden propagarse tan fácilmente de persona a persona, y es menos probable que toda la comunidad se contagie. Esto significa que incluso las personas que no se han vacunado tendrán protección contra las enfermedades.

Cuida tu cuerpo
El aceite de romero posee propiedades antiinflamatorias y vasoconstrictoras, que ayudan a estimular el flujo de sangre en las zonas afectadas.



El dato
Mezcla aceite de árbol de té con aceite de rosa para el cuero cabelludo irritado.

Está de moda
Vuelven los 80 La moda ochentera de prendas con hombreras vuelve a marcar tendencia.



ESTE INVIERNO ES LA TEMPORADA PERFECTA PARA ESTAS PRENDAS

Aprende a combinar tus casacas de jean

- Nunca pasan de moda y son un básico en cualquier armario.
- Combina colores y texturas.

Zoraida Peña H.

Las casacas de jean son el complemento ideal en estos días fríos de invierno, casi todos tenemos esta prenda en nuestros armarios.

Su versatilidad para combinar con diferentes texturas y colores la hacen perfecta para lucirla en cualquier ocasión. Aquí te brindamos algunas sugerencias. ¡Toma nota!

Una casaca azul va perfecta con unos pantalones color caqui, beige o tostado. Evita combinar casaca y pantalón jean.

Si eres de las que "muere de frío" en invierno, puedes combinar tu casaca de jean con un abrigo encima. El efecto de superposición de capas, conocido como 'layering', te brindará un estilo único.

Otra combinación buenísima es la de un pantalón básico con una casaca jean intervenida o "tuneada" (como dicen ahora), ya sea con parches, estampados, pintadas a mano o con bordados (los andinos son los más bonitos).

Por último, tenemos la casaca y vestido, combinación que no falla y da un toque rebelde-romántico. Acompaña este look con zapatillas de vestir.



LAS COMBINACIONES DE CASACA Y CAFARENA TAMBIÉN SON PERFECTAS.





Lucir mejor

Katherine Rivas(*)

TENDENCIAS DE CABELLO PARA EL INVIERNO 2025

En este invierno, los tonos para el cabello se llenan de calidez y profundidad. Vuelven los castaños cremosos, cobrizos suaves y rubios mantequilla: colores naturales que abrigan el rostro y suavizan el look.

Para las más atrevidas, destacan el cherry cola, el lavanda grisáceo y el azul oscuro, perfectos para días fríos con alma creativa.

También ganan espacio los undercolor en tonos pastel, escondidos, pero ideales si quieres fantasía sin compromiso total.

Este invierno, tu color puede ser refugio, renovación o rebeldía. ¿Y tú qué necesitas expresar?

* CEO de Pony Crew Studio
Especialista en colorimetría
IG: @Pony_crew_studio

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Pallares con saltado de hígado

INGREDIENTES

- 1/4 de kg. de pallares.
- 1/4 de kg. de hígado de pollo.
- Una cebolla mediana.
- 2 tomates medianos.
- Un ají amarillo.
- Una cdta. de ajos molido.
- Una cda. de vinagre tinto.
- Sal, pimienta y comino al gusto.
- Orégano al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

En una olla con un chorro de aceite hacer un aderezo friendo cebolla en cuadritos, luego agregar ajo, sal y pimienta. Una vez dorado, verter los pallares, previamente remojados y cubrir con agua; cocinar a fuego medio. En una sartén freír los hígados cortados en tiras y condimentados con sal, pimienta, comino y ajo. Agregar cebolla en tiras y vinagre, mezclar e incorporar los tomates y el ají amarillo en juliana, por último espolvorear perejil picado y orégano. Servir con los pallares y arroz graneado.

Secreto del chef
Si deseas puedes agregar trocitos de cabanossi o tocino al aderezo de los pallares.

TIPS

1 CABELLO CON POROSIDAD BAJA

Tu cabello tiene porosidad baja si: es común notar que tu cabello tarda en mojarse al ducharte y que los productos como acondicionadores o aceites, parecen quedarse en la superficie sin ser completamente absorbidos. Utiliza productos ligeros y aceites de jojoba o argán.



2 ESMALTE QUE ESTILIZA LAS MANOS

El esmalte en tonos nude estiliza y rejuvenece las manos. Debido a que imitan el color natural de la piel, crean un efecto de continuidad que alarga visualmente los dedos y disimula imperfecciones. Pero ten en cuenta que no todos los nude son iguales, debes basarte en el color de tu piel para elegir el correcto.



3 DEBES PRACTICAR EL 'SKIPPING'

Este es un ejercicio fácil de hacer y es apto para todos. Se trata de correr, pero en el mismo sitio y lo puedes hacer como un calentamiento. Es un ejercicio pliométrico, ya que trabaja la potencia de las piernas mediante un movimiento explosivo, pero además sirve para trabajar también el equilibrio y la coordinación.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Apóstol Pedro
A tu novio le dicen el Apóstol Pedro… ¿Por qué?

Porque te niega a cada rato. JAJAJA.

acertijo

Un pastel se corta en 10 rebanadas iguales. Si te comes 2 rebanadas, ¿qué porcentaje del pastel comiste?

Sudoku

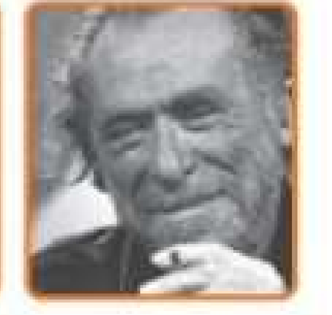
9				5	4			7
	6			9	3	5	2	
	4	2					1	
		3		4	1		9	
	7				8	2		
1		6	9				3	8
3			6		5	8		
7		8			2	1	6	
		5		7			4	

¿Quién lo dijo?

" Hay que darle un sentido a la vida, por el hecho mismo de que carece de sentido."

- Henry Miller
- Lawrence Durrell
- Charles Bukowski





A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

AUGUSTO
ETRAGU
ROEPAF
EPARD NE
LACA MAR
YER ALLEIRAM
D RAIZ RAMIN
EE TEA DN NE
LOS N ADRAT
TEAMPE OI RT
MARTEL ROSOLI
NOTMARISA U
UGII CON
ER TEPIC
LAS DIEU
MAS OSR

O C V S H L G Z S E D A D I N U T R O P O R B F
Q T H Y I A T S I V E R I N E Q P G N O Z J F E
V W T S Y T O C U P A C I O N P U K V G C Q X B
O Z L A J W I V O S U B E M P L E O Z N B W F A
T Q D X J T E D I M P L A D A E L P M E S E D U
S N F V A T C B A S O F D S A H Q W Y J L E B U
E V K P I C Z V S T M G A P C G Q E J O W R B L
U I F S U T A N I M N Z O Y O I R A S E R P M E
P S T Z W R A D F O M Q E L I V A N U K S E L X
H I Q T P V W G I O Y B U E R D I J B S S M E G
N T A I M T U C C L V D Q C O J Z A S O M P D O
J A N C X T A Z A O K R S A B G T L O I P L F J
W N Y U O T Q Z O M B S U J E N A P I R B E X A
O D B K R N J E O D R T B C E X U P D A C O A B
Z O T E M W I L S D V O E T Z J R Q E I X S B A
A F I E G U O R W J Z Y N N L R E M M D I H X R
N R B E D C U A A R G I K V E N I X C Z S F Q I
O W M E J T H E O T N P G D O R S X Z B E H Y Q
R Q W E J A V I G K A K C O E X T E N D I D A X
Y I S R N A W U I R L D N H B T V A C A N T E S
C D P I V S N G M K R T D C O N S E G U I R N D
H Y G A X J T C A S R M E F V B E R X S Q D J R
C Y A F U H N M R A Z G L T P P E R S O N A D E
E U H W Y P Z T R C L O R X N B M G I S B E N D



4	2	3	9	5	7	1	6	8
7	6	8	4	3	1	2	5	9
1	5	9	2	6	8	7	3	4
9	8	5	6	2	4	3	7	1
2	7	4	3	1	9	6	8	5
6	3	1	8	7	5	4	9	2
8	4	6	1	9	3	5	2	7
5	9	2	7	4	6	8	1	3
3	1	7	5	8	2	9	4	6

El acertijo: Número de entradas = $50/$8 = 6.25 =6 entradas.

¿Quién lo dijo?:
William Shakespeare.

Sopa de letras

O	V	S	W	T	U	E	C	A	R	T	O	N	E	A	R	Y	I	A	M	F	J	G	X
Q	R	M	S	O	R	Y	P	N	U	X	V	A	F	G	C	M	T	B	I	D	K	H	J
A	Z	W	O	X	P	Z	V	P	S	O	U	D	I	S	E	R	E	T	C	S	G	C	B
T	O	U	A	D	F	R	A	X	E	I	R	O	L	A	V	Y	X	P	I	L	W	B	V
S	F	B	H	L	E	O	O	S	M	N	K	T	Z	Q	H	A	T	V	U	O	Y	E	W
E	J	O	J	B	A	S	S	D	L	L	W	B	A	T	Q	N	R	O	D	T	H	R	V
U	U	I	E	E	F	U	T	O	U	Z	D	F	T	S	J	E	E	K	A	N	X	L	N
P	S	R	R	W	T	B	D	A	N	C	M	V	G	E	U	V	M	D	D	E	J	I	S
S	Z	P	E	S	M	O	A	I	S	A	T	F	L	T	T	I	A	N	E	I	B	D	O
E	V	N	R	C	C	Z	J	G	V	A	B	O	P	N	K	S	R	O	S	M	G	P	D
R	E	L	O	S	I	A	X	Z	U	I	A	R	S	A	N	D	E	E	E	I	K	X	A
I	N	Q	V	T	R	C	L	F	S	E	D	T	U	T	C	N	C	L	A	D	D	J	V
R	T	O	W	T	R	A	L	L	N	P	E	N	Z	R	M	U	O	P	I	N	C	D	I
Q	A	D	R	F	B	A	X	A	E	K	U	M	I	O	A	C	L	M	T	E	A	Y	R
N	J	V	K	C	P	I	C	Q	J	S	Q	N	Z	P	U	O	E	E	M	R	R	L	E
T	B	D	S	A	K	C	O	P	V	E	S	J	D	M	F	R	C	S	Y	P	T	E	D
B	A	R	T	E	F	A	C	T	O	M	U	Z	F	I	W	H	T	E	D	M	O	P	Y
B	A	S	T	V	U	L	I	D	X	N	B	I	S	Z	O	J	A	D	K	E	N	A	C
U	B	Z	Y	Q	R	G	H	T	P	F	I	T	P	N	G	Z	R	Y	M	X	E	P	U
J	O	S	E	S	E	N	O	I	C	U	B	I	R	T	E	R	A	Q	S	O	R	G	D
I	F	W	R	R	H	K	U	Z	M	N	L	P	T	H	N	E	A	V	Z	D	O	K	X
O	F	M	G	S	B	W	I	Q	T	Y	B	O	I	C	I	F	O	B	N	X	U	P	H
O	T	Z	S	V	A	O	K	Q	E	Y	G	J	W	I	M	R	L	Z	V	R	H	W	Y
B	O	C	I	L	T	P	P	M	U	G	F	M	A	T	E	R	I	A	L	E	S	U	M

CARTONEO

- ARTEFACTO
- BÚSQUEDA
- CALLES
- CARTÓN
- CARTONEAR
- CARTONERO
- CIUDADES
- DERIVADOS
- DESEMPLEO
- EMPRENDIMIENTO
- EXTREMA
- IMPORTANTES
- INDIVIDUAL
- MATERIALES
- MODESTAS
- OBJETO
- OFICIO
- PAPEL
- POBREZA
- PRODUCTOS
- RECICLAJE
- RECOLECTAR
- RESIDUOS
- RESPUESTA
- RETRIBUCIONES
- URBANOS
- VALOR
- VENTA

Consultorio sentimental

Mi esposa y mi madre no se llevan bien

ANDRÉS (40). Doctora Cora, mi matrimonio se está viendo afectado por la mala relación de mi esposa con mi madre. Temporalmente estamos viviendo en la casa de mis padres, para así ahorrar dinero y comprar nuestro propio departamento. Lo planeado era vivir por lo menos un año con mi mamá, pero ya tenemos casi un año y medio, pues la llegada de nuestro primer hijo nos generó más gastos. Los problemas son por los gastos en la cocina que ambas familias compartimos. Ella dice que mi esposa no sabe respetar lo que no es suyo. Se quejan una de la otra y esto hace que ambos peleemos constantemente. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querido Andrés, lo más sano para tu matrimonio es que tu esposa y tu madre concuerden, hagan una reunión familiar y aclaren las cosas, así como establecer límites entre lo que es suyo y lo que es de ellos. De lo contrario, lo más sano será separar los gastos y cada familia preparar sus propios alimentos. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
No retomes ningún proyecto del pasado si no cuentas con el apoyo necesario para poder concretarlo. En el amor, no discutas con tu pareja por cosas que no tienen gran importancia. Sé tolerante.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Una persona que te estima notará que estás muy cerca de tomar una decisión de tipo económico que no sería del todo favorable. Sigue sus consejos, te encaminará por lo más conveniente.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Se ha integrado a tu grupo una nueva amistad. Esta persona se acercará a ti a ofrecerte sociedades o negocios que no serían convenientes. No te dejes llevar por la tentación, evitarás pérdidas.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Esa persona que te ha dado la espalda sabe que estás padeciendo por su ausencia. Sé fuerte y no dejes que su indiferencia te haga daño. Conviene dejar atrás todo lo que pueda lastimarte.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Sigues elucubrando ideas sobre esa situación que has vivido en lo emocional. Pero lejos de aclararte estás agregando escenas que vienen de tu imaginación. Controla tus pensamientos y espera.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Retomas un proyecto que habías abandonado en el pasado. Esta vez te acompañará la estrategia y la experiencia necesaria para que puedas encaminarlo de manera exitosa. No tengas temor.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No te confíes del atractivo que ejerces sobre esa persona. Es posible que tu actitud esté rozando lo indiferente y lejos de llamar su atención podrías distanciarla. Aún puedes cambiar para bien.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Será un día muy positivo. Lograrás culminar con éxito una labor encomendada y es posible que hables de un aumento salarial o un ascenso. Este será un tiempo de brillo y crecimiento.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Has estado manejando tus actividades bajo una estrategia poco adecuada. Hoy seguirás otras pautas y el cambio permitirá acelerar todo lo que te resultaba extenuante y complicado.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Ese tiempo lento está terminando. Llega un cambio de escenario que traerá mejoras y oportunidades de crecimiento para ti. Solo evita desconfiar tanto y trata de arriesgarte a lo nuevo.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Alguien que pretende tomar las decisiones que antes tú definías buscará discrepar contigo. No caigas en conflictos innecesarios y resuelve cualquier diferencia dialogando. Será lo mejor.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
No descuides aquellas labores que te han encargado. Alguien podría dudar de tu constancia si nota que tienes pendientes actividades que debiste culminar días atrás. Esfuérzate y organízate.



SINONIMO: SUFRAGIO
SUCESIVAS
UNIVERSITARIO DE ...
TANTALO
ESLABON DE CADENA
ACCION DE DESTAPAR
ANIMAL ACUATICO
VITOR DEPORTIVO
ALTAR
PRINCIPE O JEFE ARABE
GARY ... FUTBOLISTA
ESCONDER (INGL.)
ANDRAJO, JIRON DE TELA
ANILLO
PREFIJO: NEGATIVO
3 NOTA MUSICAL
ENZO PEREZ
JAMES ... ACTOR
LATINA
GENERO DE OFIDOS
HUESO DE LA CADERA
... REYNOLDS ACTOR
SUCESIVAS
QUEJIDO
ELBA DE PADUA ...
RANURA (INGL.)
ESTADO DE LOS EE.UU.
CONSTELAC. BOREAL
IMPAR
DISTINTA
RADON
LISANDRO LOPEZ
RENIO
ENROQUE
A ... O U
PAR DE ASES
VANADIO, FLUOR
CETACEO MARINO
ACIDO LISERGICO
MONARCA
PROGRAMA DE TV
... ROBERTO ... CARLOS
Y
REGALEN, CONCEDAN
SIN ... NI SON
2 NOTA MUSICAL
APROXIMAR
COLEGIO NACIONAL
NEW YORK
SUCESIVAS
PARTE DE LA QUILLA
SINGULAR
CIFRA SIN VALOR
"EL PELE BLANCO"

LA ÚLTIMA



Prohíben espectáculos con delfines

CAROLINA DEL SUR. En Carolina del Sur, uno de los estados más calurosos de Estados Unidos, socorristas ayudan a salvar vidas de víctimas de golpes de calor con la ayuda de bolsas refrescantes rellenas de hielo y agua.

MÉXICO. El Congreso de México aprobó ayer una ley que prohíbe utilizar mamíferos marinos como delfines y orcas en espectáculos de entretenimiento, informó la cámara de Diputados, que apoyó la medida de manera unánime. La iniciativa, que ya había sido ratificada por el Senado, reforma la ley general de vida silvestre para prohibir el uso comercial (espectáculos) o de subsistencia (alimentación) de estas especies, indicó el Legislativo en un comunicado. Agregó que el proyecto fue enviado al poder Ejecutivo para su próxima promulgación.

Vivamos más y mejor

medicina nutricional y ortomolecular
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela dr.perezalbela.pe

Piernas fuertes, vida larga

Aunque muchas veces se asocia el ejercicio de piernas con fines estéticos, fortalecer esta zona va mucho más allá de la apariencia. Los músculos de las piernas, en especial los cuádriceps, tienen una conexión directa con la longevidad y la vitalidad general.

Moverse con agilidad, mantener el equilibrio y levantarse con facilidad son hechos cotidianos que dependen en gran parte de la fuerza en las extremidades inferiores. Esa fuerza se convierte en un aliado silencioso para conservar la independencia y reducir el riesgo de caídas con el paso de los años.

Un estudio del King's College de Londres, liderado por la doctora Claire Steves en 2015, siguió a 324 mujeres gemelas durante diez años. Los resultados fueron claros: quienes tenían más fuerza en las piernas mostraron mejor rendimiento cognitivo y menor deterioro mental con el tiempo. Es decir, piernas más activas, mente más despierta.

El movimiento frecuente y los ejercicios de fuerza —como sentadillas, subir escaleras, practicar tai chi o incluso bailar— ofrecen grandes beneficios. Estimulan el flujo sanguíneo, mejoran la sensibilidad a la insulina y fortalecen el sistema cardiovascular. Además, ayudan a preservar la masa muscular, tejido esencial para mantener el metabolismo y alejar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 o ciertos tipos de cáncer.

Incluir este tipo de actividad en la rutina diaria puede marcar la diferencia entre envejecer con limitaciones o con plenitud. Y lo mejor es que se puede lograr sin equipos sofisticados: basta con intención y constancia. Incluso caminar cuesta arriba o cargar las bolsas del mercado puede convertirse en un estímulo saludable.

Las piernas fuertes son raíces que sostienen el cuerpo, impulsan el ánimo y proyectan una vida larga, activa y con sentido.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV